

Осторожно, солнце!

Устав от долгой и снежной зимы мы радуемся теплым дням и яркому солнцу. Но наша радость может быть омрачена, если чрезмерное пребывание на солнце приведет к солнечным ожогам.

Солнечный ожог представляет собой воспаление кожи, вызванное чрезмерным воздействием ультрафиолетового (УФ) излучения. УФ-лучи – это невидимые световые волны, источником которых является как солнце, так и лампы солярия. Наиболее интенсивное ультрафиолетовое излучение отмечается в середине дня в период с 10 до 16 часов, особенно в конце весны, летом и в начале осени. Важно знать, что солнечные ожоги можно получить даже в облачную погоду, т.к. облака не задерживают ультрафиолетовые лучи). Кроме того, УФ-излучение имеет свойство отражаться от таких поверхностей как снег, вода или песок. При нахождении рядом с такими поверхностями повышается риск «отраженного» облучения.

Солнечные ожоги вредны как для кожи, так и для глаз. Они вызывают повреждение ДНК в клетках кожи, тем самым увеличивая риск развития рака кожи и меланомы. Так самый высокий уровень заболеваемости меланомой наблюдается в странах с большим уровнем солнечного облучения, таких как Австралия, США. Солнечные ожоги, полученные в детском и юношеском возрасте значительно увеличивают риск развития рака кожи и меланомы. К тому же, многократное чрезмерное ультрафиолетовое облучение приводит к сухости и преждевременному старению кожи, появлению пигментных пятен и даже развитию катаракты.

Симптомы солнечного ожога



- Покрасневшая, горячая на ощупь кожа
- Боль, отек
- Пузыри
- Повышенная температура
- Озноб
- Головная боль, головокружение, тошнота, слабость, учащенные пульс, дыхание (признаки солнечного удара)

Степень поражения кожи и симптомы солнечного ожога находятся в прямой зависимости от времени облучения и дозы УФ.

Наиболее опасны ожоги для людей с иммунодефицитом, употребляющих алкоголь, принимающих препараты, обладающие фотосенсибилизирующими свойствами.

Лица с определенными нарушениями пигментации кожи (например, альбиносы) и лица с особо светлой кожей имеют повышенный риск получить солнечные ожоги.

В дерматологии выделяют шесть типов кожи с точки зрения их чувствительности к ультрафиолетовому излучению.

Типы 1 и 2: Высокая чувствительность

Первый тип – это блондины или рыжеволосые с очень светлой (бледной или молочно-белой) кожей (возможно с веснушками), которая никогда не загорает. Такие люди могут получить ожог, находясь под полуденным летним солнцем менее получаса.

Кожа второго типа чуть более темная, возможно с веснушками, способная приобрести легкий загар, но при непродолжительном пребывании на солнце легко обгорает.

Типы 3 и 4: Средняя чувствительность

Третий тип кожи (так называемый среднеевропейский) темнее, чем кожа второго типа. Пребывая на солнце, ее обладатели могут получить умеренный ожог или светло-коричневый загар.

Кожа четвертого типа оливкового цвета имеет низкий риск ожога. Хорошо загорает до средне-коричневого цвета.

Типы 5 и 6: Низкая чувствительность

Кожа 5 типа смуглая. Ожоги редки, загар темный.

Люди с кожей шестого типа имеют черную кожу и никогда не обгорают.

Первая помощь при солнечных ожогах

1. Немедленно спрячьтесь в тень. Покрасневшая кожа – это симптомы солнечного ожога. Дальнейшее пребывание на солнце только усилит ожог.
2. Как и при любом ожоге, при солнечном ожоге, пострадавший участок кожи необходимо охладить. Для этого можно использовать холодную воду или водные растворы антисептиков (например, фурациллин, хлоргексидин). Если образовались пузыри – самостоятельно их вскрывать нельзя, следует наложить повязки с антисептиками и обратиться за медицинской помощью.
3. Необходимо обильное питье.
4. При большой площади солнечных ожогов и ухудшении общего состояния следует обратиться за медицинской помощью.
5. Ни в коем случае нельзя мазать пораженные места маслом, салом, мочой, спиртом, одеколоном и мазями и пр., не предназначенными для лечения ожогов. Использование таких средств может привести к ухудшению состояния, а также инфицированию кожи.
6. Регулярно увлажнять «сгоревшую» кожу специальными средствами, предназначенными для этого.
7. Носить свободную, максимально закрывающую от солнца из натуральных тканей одежду. Грубые ткани или синтетические материалы будут раздражать кожу.
8. Избегать открытого солнца, даже при использовании солнцезащитных кремов.

Профилактика солнечных ожогов

Ограничьте время пребывания на солнце, особенно с 10.00 до 16.00 часов.

Носите защитную одежду: широкополые шляпы, брюки, рубашки с длинным рукавом. Защищайте глаза - носите солнцезащитные очки (стеклянные либо непроницаемые для ультрафиолетовых лучей пластиковые линзы, что должно быть отражено на маркировке). Используйте солнцезащитные крема за 20-30 минут до того, как выйти на солнце. Это позволит крему начать действовать. Обновляйте солнцезащитное средство как минимум раз в два часа и каждый раз поле купания.

Доброго Вам здоровья и приятного отдыха!